

Фруктовый десерт.

Питание любого ребенка должно быть полезным и разнообразным для полноценного развития его детского организма. Разнообразие овощей, фруктов в рационе детей – во многом залог здоровья. Эти продукты являются источником целого ряда полезных веществ, прежде всего, витаминов и минералов, крайне необходимых для нормального роста и развития ребенка. Все фрукты насыщены витаминами и другими полезными веществами, в них содержится большое количество сахара и аминокислот. Это полезно детям в качестве источника клетчатки, витаминных и минеральных веществ, полноценных углеводов. При этом фрукты и овощи обладают отменным вкусом и очень нравятся детям.

Ягоды и фрукты наиболее полезны в своём натуральном виде.

Педагог средней группы Кошелькова Алена Владимировна в рамках муниципального проекта «Здоровые дети – счастливые родители» провела с воспитанниками мастер – класс «Фруктовые фантазии». Ребята научились делать из фруктов оригинальный и полезный десерт «Фруктовый ежик». Подобные десерты будут красивым украшением стола, а дети непременно захотят попробовать фруктового ежика.





